



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Venerdì 9 Giugno ore 20.00

Firenze, Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana - Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con la Direzione Tecnica Federale ed il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario in occasione dei **Campionati Italiani Juniores/Promesse** dal titolo:

L'allenamento dei lanci

Programma

- Ore 20.00 - Introduzione di Elio Locatelli, *Direttore Tecnico "Alto livello"*, e Renzo Avogaro, *Fiduciario Tecnico Regionale*
- Ore 20.15 - **La programmazione per Peso e Disco da Allievi ad under 23**
Werner Goldman, *Consultant squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL, già Allenatore degli atleti tedeschi Timmermann e Harting*
- Ore 21.00 - **Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori.** *Gaspare Pavei*, *biomeccanico collaboratore della squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL*
- Ore 21.30 – **Discussione finale e conclusioni**

La partecipazione al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera